

MITJANS D'EDUCACIÓ FÍSICA EN LES EDATS ESCOLARS: APORTACIONS DE LA MESTRA GENERALISTA

Treball acadèmic cooperatiu per a l'assignatura: Educació Física i la seva didàctica I

Curs: 2012-13

Professor encarregat: Antonio D. Galera

Autores: Estudiants del grup 31 del Grau d'Educació Primària

Compiladores i editores: Gal·la Ripoll López i Selene Rodríguez Campos

Coordinació, revisió, edició i introducció doctrinal: Antonio D. Galera

TAULA:

Vers una ampliació de la mira pedagògica.....	2
Aportacions de l'educació física a la vida de les escolars.....	3
Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista	4
Aportacions des de l'àmbit familiar: les responsables de les persones infants	7
Bases doctrinals.....	9
Estudiants que han participat en aquest treball cooperatiu.....	9



Bellaterra, 5 de juliol de 2013

Vers una ampliació de la mira pedagògica

L'evolució actual de l'educació física escolar tendeix en general, per una banda, a minvar-ne les mires pedagògiques, tot restringint-les a continguts d'aprenentatge centrats en el moviment actiu de les persones, i per altra, a limitar l'abast de les agents educatives a les mestres o professores especialistes i, si un cas, a les monitores o entrenadores d'un anomenat esport escolar.

Si considerem l'educació física com el conjunt d'intervencions educatives que tenen com a mira la modificació permanent de les conductes personals mitjançant situacions d'aprenentatge basades fonamentalment, però no exclussiva, en el cos, el moviment i els agents naturals de cara a assolir una bona salut i qualitat de vida, ens cal ampliar la perspectiva, tant dels seus mitjans com dels seus agents, tant de l'àmbit en què aquesta educació física s'imparteix com de l'etapa vital en que ha de influir.

Pel que fa als mitjans de l'educació física, que són la base en que rau l'essencialitat del seu benefici educatiu, convé o més aviat cal recuperar l'amplitud de mires de pedagogs i metges de finals del segle XIX i principis del XX, com ara Pedro de Alcántara García Navarro (1842-1906), Rufino Blanco Sánchez (1861-1936) o Eduardo Masip y Budesca, entre els més assenyats que hi feren aportacions doctrinals, moltes de les quals foren oblidades davant l'irrupció de l'esport i la seva lògica educativa aparentment neutra i suposadament bona.

Podem sintetitzar en sis grups el conjunt d'eixos de reflexió al voltant dels quals reflexionar sobre aquesta ampliació de la mira pedagògica de l'educació física:

Eixos	Grups	
Eix del mitjans	Mitjans autògens	Mitjans heterògens
Eix del cos	Parts anatòmiques	Sistemes fisiològics
Eix dels àmbits d'intervenció	Vida escolar	Vida familiar

Cadascú d'aquests grups pot donar peu a diversos camps de reflexió de cara a aquesta ampliació, amb l'idea de fer-ne propostes concretes d'intervenció a l'Escola, que és el que demanem a les estudiants en aquest treball de recerca; aquests camps els hem comentat breument a classe:

Mitjans autògens:

Cos+ment.

Exercici / repós.

Massatge / mobilització.

Parts anatòmiques:

Columna / cervicals.

Espatlles / mans.

Genolls.

Peus / cames.

Ulls / oïdes.

Mitjans heterògens:

Alimentació.

Agents físics: Aire / aigua / llum / calor / so / radiacions.

Substrats físics: Terra / paisatge / vegetació / neu / platja / muntanya.

Sistemes fisiològics:

Respiració.

Digestió.

Circulació.

Secreció.

Termoregulació.

Àmbit escolar:

Horaris.
Instal·lacions.
Activitats.
Mètodes.
Sortides.

Àmbit familiar:

Extraescolars.
Activitats familiars.
Estils de vida.

Aportacions de l'educació física a la vida de les escolars

Les línies que segueixen intenten oferir una guia per a aquesta ampliació de mires, tot partint de la Escola com a eix principal de la intervenció educativa i de la mestra tutora com a agent en contacte permanent amb les persones en edat escolar, en la seva faceta de mestre però també en la de membre de família.

Per una banda, la integració, en estreta i permanent sinèrgia, de totes aquestes perspectives que hem comentat a classe hauria de conduir a la consideració d'una educació física molt més integrada en la vida de la persona en edat escolar, dins la que la mestra generalista hi té una incidència molt més gran que qualsevol especialista.

Per altra, la consideració de la persona mestra, generalista o no, com a professora en el seu sentit etimològic, és a dir, persona que professa, que manifesta, una actitud i unes conviccions permanents, ens ha de menar a fer recomanacions de continuïtat entre les seves aportacions a l'educació de les escolars al seu càrrec i les que, en tant que relacionada amb la vida que l'envolta també fora del seu àmbit laboral, pugui fer a l'educació d'altres persones en edat escolar (germanes, nebodes, i més endavant, filles i nétes): hi han professions que, en tant que vocacionals, no es deixen de banda en sortir del lloc de feina.

Per tant, distingirem dins de cada faceta, tipus de situacions que afavoreixin aquesta educació física que direm provisionalment 'ampliada', tot i que hauria de ser la única vàlida en una perspectiva veritablement educativa. Cada mestra sabrà aplicar-les o si més no adaptar-les en la mesura en què estigui convinguda de la importància dels aspectes d'educació física de la seva tasca quotidiana.

— 000 —

Tot seguit es recull la compilació de l'excel·lent treball realitzat per les estudiants de 3r. curs del grup 31 del Grau d'Educació Primària del curs 2012-13, desglossades en dos blocs:

Situacions que proposariem/fariem viure a les nostres alumnes.

Situacions que proposariem/fariem viure a d'altres infants, familiars o coneguts.

Després de cada proposta trobem entre claudators un número seguit d'un punt i un altre número. El primer número és el del grup de treball estable (GTE), sempre amb dos dígit, i el segon el número de la proposta, per exemple: [05.1]= GTE 5, proposta 1. Si hi ha diversos GTE que han proposat el mateix, s'hi posen tots, separats per comes. Les que no tenen referència de proposta han estat afegides pel Professor, extretes de l'exposició del tema a l'aula.

Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista

Cos / ment

- ✓ Mirar que els possibles grups de treball que es facin a l'hora de realitzar activitats, tant d'aula com en d'altres espais, no siguin sempre els mateixos, afavorint així la relació dels nens i nenes en una varietat de situacions físiques, cognitives, afectives i socials [03.22].
- ✓ Permetre que vagin al lavabo quan ho demanin, sense interpretar a priori que no ho necessiten: aprofitaran millor el temps de classe restant que no pas aguantant-se les ganes fins el pati.



Exercici / repòs: programació

- ✓ No ajuntar les hores d'Educació Física en un mateix dia. El mateix succeeix amb les àrees d'Educació musical i visual, treballs d'hort, manualitats, etc [03.15]. Distribuir extensivament dins la setmana les sessions dedicades a àrees corporals (educació física, plàstica, musical, treball en l'hort, etc.) afavoreix la motivació i el desenvolupament harmoniós de les persones escolars, alhora que dosifica millor les fases d'exercici mental, corporal, social i afectiu.
- ✓ A l'hora d'organitzar els horaris, tenir en compte criteris psicopedagògics que recomanen que les assignatures instrumentals, és a dir, les llengües i les matemàtiques, es realitzin a les primeres hores del matí i, preferentment, els primers dies de la setmana. A les primeres hores del matí la capacitat d'estar atent és major i va disminuint al llarg del dia [05.16].
- ✓ Programar activitats alternant les més discursives amb les més experimentals i de mobilitat [11,04.17]. / Diversificar les activitats (terrestres, aquàtiques, etc) [11,04.17].
- ✓ Establir dins els horaris uns minuts d'esbarjo entre classe i classe; això afavorirà que els infants repreguin la feina amb més ganes [05,08.18].
- ✓ Dissenyar les sessions d'aula de manera que s'eviti l'exposició prolongada del cos a les pantalles d'ordinadors, tauletes, etc, [11.21] especialment els ulls.
- ✓ Preveure (programar explícitament) temps suficient després de les sessions d'Educació Física i d'altres matèries corporals (Ed. plàstica, Ed. musical, treball en l'hort, etc.) per tal que puguin dutxar-se, refrescar-se o si més no canviar-se la roba suada.

Exercici / repòs: impartició

- ✓ Conscienciar / recordar els alumnes l'adopció d'una bona postura, especialment l'esquena, [08.24, 11.24] per tal d'evitar futurs problemes de salut, ja sigui en moments puntuals o entre classes [01,04.24].
- ✓ Tenir el material ben endreçat a l'aula perquè els infants no es facin mal [11.21.1].
- ✓ Posar música d'ambient durant la realització d'algunes activitats [11,4.11].
- ✓ Preveure estones en què els alumnes facin relaxació completa, fins i tot estirats a sobre de matalassets, abans o després d'activitats que pensem siguin massa estressants (per exemple, amb ocasió d'una actuació teatral, etc.).

Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista

Massatge / mobilització

- ✓ Fer relaxació i/o massatge després del pati i a la tarda, abans de començar, per endegar la feina amb calma, acompanyat amb música relaxant [01, 07, 08, 09, 11.1].
- ✓ Entre activitats que requereixin molta concentració, intercalar un petit període de relaxació amb música o bé un petit massatge [06.3].
- ✓ Fer un petit massatge en acabar la sessió [09,4.2].
- ✓ Fer un massatge relaxant abans i després de cada examen o prova escrita o oral [09.5].
- ✓ Els massatges se'l poden fer els mateixos nens entre ells [09,4.2].
- ✓ Fer treballs de mobilitat dels dits després d'escriure molt [08.4].
- ✓ Fer mobilitat de la columna després d'haver estat molt de temps en una posició passiva (assegada o dreta) [08.4].
- ✓ Alternar activitats amb diferents metodologies per garantir moviment i dinamisme en els alumnes [01.6].
- ✓ Abans i després de realitzar exercici físic (patís, sessions d'Educació Física, treball d'hort, etc.), fer estiraments a l'aula per tal d'evitar lesions, relaxar el cos, etc.
- ✓ Un cop o més a la setmana, fer mobilitzacions passives dels dits dels peus perquè no surtin galindons (castellà, juanetes; nom anatòmic, hallux valgus) [04.11, 06.1].



Alimentació

- ✓ Parlar de l'alimentació per a promoure una vida saludable, centrant-nos en els esmorzars [06,08,12].
- ✓ Deixar-los beure aigua quan ho demanin perquè puguin estar ben hidratats al llarg del dia [04,12,1].
- ✓ Podríem, per exemple, establir el dia de la fruita.[06,08,09,13].
- ✓ Parlar de l'esmorzar que han dut els nens abans de sortir al pati [09,14], sense ferir susceptibilitats però (no criticar negativament).



Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista

Agents naturals

- ✓ Obrir les finestres abans de començar les classes o entre classes per tal de garantir una bona ventilació [01.3,11.7].
- ✓ Establir hàbits de servei entre els alumnes de manera que abans de sortir al pati hagin d'obrir les finestres i les persianes per tal que entri més llum [06.8].
- ✓ Establir hàbits [06.23] d'higiene: Sobretot motivant-los a dutxar-se / canviar-se de roba, un cop finalitzada les sessions d'Educació Física [12.23.1]
- ✓ Programar els horaris de manera que hi hagi temps per què ho puguin fer.
- ✓ Usar la llum natural sempre que sigui possible [08.9].
- ✓ No evitar sistemàticament l'accés dels escolars al pati davant agents naturals moderadament intensos, com ara pluja suau, calor, fred, neu... ja que l'exposició controlada ajuda l'infant a desenvolupar mecanismes d'adaptació corporal que afavoreixen la salut.

Ambients físics

- ✓ És important que l'escola disposi d'espais en bones condicions d'aire, llum i so [04.10]. Vetllar per què les rodalies àmplies de l'escola (1 km a la rodona o més) no s'urbanitzin per a activitats no saludables (fàbriques, abocadors...).
- ✓ Usar habitualment més espais d'aprenentatge que només l'aula, com, per exemple, el pati [08.19].
- ✓ Fer freqüents activitats a l'aire lliure (pati, i si és possible parcs que hi hagin per la zona) [11.20].
- ✓ Diversificar les activitats mirant d'utilitzar diferents substrats: terra, fang, herba, aigua, etc [11,04.17].
- ✓ Decoració habitual de la classe amb elements naturals [01.35] a cura de les pròpies escolars.
- ✓ Aprofitar excursions per a fer activitats a l'aire lliure [08,4.25]. Per exemple, anar-hi i tornar caminant a les visites de les rodalies de l'escola (passeig escolar). Aprofitar-les per sensibilitzar els infants sobre aspectes físics (els colors, les olors, els núvols, els bassals de la pluja...)

Aportacions des de l'àmbit familiar: les responsables de les persones infants

Cos / ment

- ✓ Deixar llibertat al nen/a quan tingui iniciativa per fer alguna cosa [09.28.3].
- ✓ Fer activitats que lliguin la pràctica física amb la ment, com ara el tai-txi [12.29].
- ✓ Mirar que els fills no passin moltes hores davant de la televisió o de l'ordinador [08.29.1].
- ✓ Procurar crear un bon clima emocional que generi confiança en l'infant [05.38.4].
- ✓ No sobrecarregar els infants amb activitats extraescolars [05.38.2].
- ✓ Dedicar temps als infants per tal de poder escoltar-los més enllà de les necessitats que manifesten explícitament i mantenir una actitud dialogant [05.38.3].
- ✓ Es recomanable poder assistir a algun "esplai" per tal d'afavorir la socialització [05.38.5].
- ✓ Donar l'oportunitat de poder expressar-se artísticament (estudis musicals, teatre, arts plàstiques, dansa, etc.) [05.38.6].

Exercici / repòs

- ✓ Dormir les hores adequades (mínim 8 hores) [04,05,06,08.29.2].
- ✓ Fer un passeig pel parc [02.36]. Després de l'escola, anar al parc perquè es moguin lliurement i experimentin tot fent exercici [10.37].
- ✓ En arribar a casa, després del parc, posarem música clàssica, tot fent alguna activitat tranquil·la per tal d'aprendre a relaxar-se [10.28].
- ✓ Recordar als fills la importància de mantenir una bona postura corporal per evitar futurs mals d'esquena i lesions [04,08.29.7].
- ✓ Fer natació, per tal d'exercitar les cervicals, treballant a la vegada la columna vertebral [12.38].
- ✓ Procurar fer regularment esport de manera periòdica [05.38.1].
- ✓ Jugar a bitlles, joc de la bomba, etc., per treballar espatlles i mans, a futbol per treballar peus i cames, al joc de les cadires i al mocador per treballar la vista i l'oïda, a l'arrencacebes per treballar el tacte i la pressió. Així mateix, també podem treballar l'olfacte i el gust esbrinant què mengem amb els ulls tapats [12.39].



Massatge / mobilització

- ✓ Fer un massatge relaxant amb una pilota [02,04.26]. Abans d'anar a dormir, quan el nen/a ja està estirat/da al llit, li farem un petit massatge a l'esquena amb una pilota [10, 11.27].
- ✓ Inculcar uns hàbits de neteja personal i de convivència [06.28.1].
- ✓ Afavorir que els fills vagin descalços per casa, per tal d'alliberar el peu i mobilitzar-ne les articulacions i lligaments [04.28.2].
- ✓ Canviar sovint de calçat per tal d'afavorir-ne la transpiració. [11. 28.2].

Aportacions des de l'àmbit familiar: les responsables de les persones infants

Alimentació

- ✓ Evitar el consum excessiu de dolços [05.29.9].
- ✓ Deixar-los beure aigua quan ho demanin per poder estar ben hidratats al llarg del dia [04.29.4].
- ✓ Establir una dieta equilibrada mitjançant un calendari realitzat conjuntament [06.29.9].
- ✓ Mantenir hàbits saludables (no fumar, ni beure alcohol...) davant dels nens/es i si és possible evitar-ho per sempre [04.29.8].

Agents naturals

- ✓ Tenir una bona ventilació a casa [04.29.3].
- ✓ Activitats en un medi natural on treballin els sentits [02.30].
- ✓ Enlloc d'anar sempre a un parc enmig de la ciutat podem buscar un parc natural o una zona verda i anar-hi freqüentment (més de dos cops per setmana) [10.31].
- ✓ Protegir-los del sol quan realitzin activitats a l'aire lliure [04.29.5].
- ✓ Evitar realitzar activitats d'esforç en temperatures extremes (molta calor o molt fred) [04.29.6].
- ✓ No evitar sistemàticament, però, l'exposició habitual als agents naturals, com a estil de vida: jugar, caminar, etc., també amb fred, calor, humitat, pluja moderada, neu... ajuden l'infant a desenvolupar mecanismes d'adaptació corporal que afavoreixen la salut.

Ambients físics

- ✓ Creació d'un hort o treballar la plantació a casa [02.32].
- ✓ Cada cap de setmana anar a una zona natural, diferent per tal de conèixer diferents paisatges i tenir l'oportunitat d'experimentar amb diferents substrats i contextos [10.33].
- ✓ Deixar que l'infant experimenti amb el medi natural [11.06.34].
- ✓ Durant les excursions o caminades de certa durada, ús habitual de pals, canyes, bastons..., un per a cada mà, per tal d'ajudar-nos a caminar i, així no exercir tota la força als genolls (part del cos que pateix molt desgast) [12.35.1].



Estudiants que han participat en aquest treball cooperatiu

Grup 31 de 3r. curs del Grau d'Educació Primària:

	<u>GTE</u>	<u>Cognoms</u>	<u>Nom</u>		<u>GTE</u>	<u>Cognoms</u>	<u>Nom</u>
1	1 *	García Fortuny	Sandra	26	7 *	Gimeno Sánchez	Naiara
2	1	Nicolich Salvat	Marc	27	7 *	Lorca Lobato	Montserrat
3	1 *	Noguera Rosich	Neus	28	7 *	Moral Aguilar	Patricia
4	1 *	Orta Vila	Nuria	29	8	Casasampera Muñoz	Jesús
5	1 *	Pérez Cantero	Laura	30	8 *	López Expósito	Nadia
6	2 *	Carreras Cruells	Esther	31	8 *	Lorente Castañer	Cristina
7	2 *	Martínez Gallego	Marta	32	8 *	Solera Borrellas	Silvia
8	2 *	Moreno Cuenca	Susana	33	9	Lopera Hernández	Antonio
9	2 *	Padilla Giménez	Cristina	34	9 *	Ripoll López	Gal·la
10	3 *	Hermoso López	Sarai	35	9 *	Rodríguez Campos	Selene
11	3 *	Jarana Jarana	Miriam	36	10 *	Marín Nogueras	Júlia
12	3 *	López Doménech	Sara	37	10 *	Rodríguez Grañó	Anna
13	3 *	Suárez Palacios	Catalina	38	10 *	Rosario Aranda	Andrea del
14	4 *	Cervelló Roigé	Anna	39	11 *	Hernández Ibáñez	Nora
15	4 *	Fernández León	Silvia	40	11 *	Jiménez Carmona	LuzM ^a
16	4 *	López Redondo	Nerea	41	11 *	Nebot Martínez	Georgina
17	4 *	Tardà Victori	Carla	42	11 *	Palau Montanyà	Ivette
18	5	Caballé Peix	Xavier	43	12	Garrido Rodríguez	David
19	5 *	Durán Bravo	Azahara	44	12	Marín Solé	Albert
20	5 *	Esteve Gras	Carolina	45	12	Morera Barcos	Joan
21	5 *	Moncal Marqués	Nuria	46	13 *	Angulo Vergés	Bárbara
22	5	Ordoño Bernabé	Javier	47	13 *	García Gallardo	Marta
23	6 *	Creus Durbán	Sandra	48	13 *	Martínez Saornil	Lidia
24	6 *	Garrido Masó	Paula	49	14 *	Liébanas Muñoz	Alba
25	6 *	Pineda Franch	Irina	50	14 *	López Ferrer	Eva

Bases doctrinals

Hom pot trobar interessant informació sobre l'objecte d'aquest treball a:

- 1882 García Navarro, Pedro de Alcántara: *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza. Curso completo y enciclopédico de pedagogía... Tomo V, De la educación física*. Madrid: Gras y Compañía, 1882.
- 1915 Masip y Budesca, Eduardo: *Notas de Fisiología, Higiene general e Higiene escolar*. Madrid: Libr. Suc. de Hernando, 1915.
- 1930 Blanco y Sánchez, Rufino: *Pedagogía fundamental. Teoría de la educación*. Madrid: Libr. Hernando, 1930.

Bellaterra, 5 de juliol de 2013

